

Sie tragen zu viel — das ist kein Versagen.

Eine Woche, die diffuse Schuld wegnimmt und Selbstbewusstsein zurückgibt.

Familie, Beruf, Herkunft — vieles landet bei Ihnen, oft ohne dass Sie es entschieden haben. Aufopferung ist ein Muster, früh gelernt und tief im Nervensystem verankert. Diese Woche macht es sichtbar und arbeitet dort, wo es entsteht — damit Sie Grenzen ziehen können, ohne sich schuldig zu fühlen.

VIELLEICHT KENNEN SIE DAS

Nicht eingebildet. Ein Muster.

- ▶ Sie bemerken die Bedürfnisse anderer früher als die eigenen.
- ▶ Nein zu sagen fühlt sich an wie ein Vergehen.
- ▶ Wenn etwas schief läuft, suchen Sie die Schuld zuerst bei sich.
- ▶ Sie funktionieren — und sind erschöpft, ohne genau zu wissen, wovon.

FÜNF BASISMODULE

Vom Ursprung bis zur eigenen Grenze.

01

Ursprung der Muster

Woher die Aufopferung kommt — und warum sie nichts mit Schwäche zu tun hat.

02

Nervensystem & Abgrenzung

Sicherheit im eigenen Körper, statt Gefahr an anderen abzulesen.

03

Retterimpuls stoppen

Den Moment erkennen, bevor Sie wieder alles übernehmen.

04

Grenzen in Beziehungen

Klar sein, ohne dass es bricht — in Familie, Partnerschaft, Beruf.

05

Selbstbindung & Autonomie

Bei sich bleiben, auch wenn andere etwas anderes erwarten.

Dazu sechs Wahlmodule — u. a. Mutterrolle, Herkunftsfamilie, Überverantwortung im Beruf, Führung ohne Selbstverzehr. Körperbasierte Arbeit zieht sich durch alle Module.

Selbstbestimmung braucht eine materielle Grundlage.

Ein zweiter Strang, verantwortet von Rechtsanwältin Nicole Battistini-Kohler:

Zusammenarbeit unter Partnern, faire Aufgabenteilung, Trennung & Scheidung, Umgang mit Einnahmen und Geld, Schulden & Haftung sowie die rechtlichen Grundlagen eines selbstbestimmten Lebens. Orientierung und Werkzeuge, keine Beratung im Einzelfall.

WICHTIG

Keine Therapie. Prävention.

Wir arbeiten ressourcenorientiert und körperbasiert, am Nervensystem — nicht an Diagnosen. Eine Woche, die stärkt, bevor etwas kippt. Exklusiv für Sie allein.

FORMAT

Eine Woche, ganz für Sie.

- ▶ Einzelbelegung — eine Woche im Bayerischen Wald, Alleinlage.
- ▶ Fachliche Leitung: Dr. Vanessa Prox-Vagedes (Psychiaterin).
- ▶ Am Anfang steht ein Vorgespräch, das Eignung und Zuschnitt klärt.

WER DAHINTER STEHT



Dr. Vanessa Prox-Vagedes

Fachärztin für Psychiatrie & Psychotherapie

praxis-am-grandsberg.de →



Sabine Müller

Systemische Organisationsberaterin & Mediatorin

sabinemueller.org →



Nicole Battistini-Kohler

Rechtsanwältin · Recht & Governance

nbklegal.online →

Der erste Schritt ist das Vorgespräch.

Es klärt in Ruhe, ob die Woche zu Ihnen passt.



Zur vollständigen Seite scannen

eckhuetteins.com/programm-frauen